給食だより　11月号

宗教法人法性寺　道場保育園
2026（令和８）年　11月１日

秋晴れの空が続き、日中は過ごしやすいですね。暦の上では立冬、今年もあっという間に冬を迎えようとしています。

暖かいものや冬野菜がおいしくなる季節です。給食でも体の温まるメニューを色々取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、十分睡眠をとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

《旬を楽しみましょう》

白菜　・・・味にクセがないので鍋物、汁物、炒め物など様々な料理で楽しめます。ビタミンCや食物繊維が豊富



小松菜・・・ビタミン、カルシウム、鉄分に富み、かぜの予防にも効果的です。あくが少ないので扱いやすく、おひたし、ごま和え、炒め物などに。



さわら・・・ビタミン類が豊富で、DHAはさんまやいわしより多いとされています。西京焼きや塩焼き、照り焼きにも。



みかん・・・ビタミンｃが果実類の中ではとても多く、加熱せずに食べることができるので、栄養素を失わずに摂りこめます。



よく噛んで食べましょう！



１１月８日は、『いい歯（118）の日』です。

いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで食べることは顎の発育を促し、虫歯の予防にも繋がります。しっかり噛んで丈夫で健康な歯を維持しましょう。

よく噛んで食べることは『消化を助ける』だけでなく、『食べすぎ防止』『虫歯予防』『脳を活性化』などなど様々な効果が期待できます。

＊＊＊お誕生会メニュー（11/19）＊＊＊

【給　食】･十六穀米･鮭のマヨネーズ焼き･ひじきの炒り煮･豚肉のはりはり汁･元気ヨーグルト

【おやつ】･牛乳･さつまいもケーキ



＊＊＊お知らせ＊＊＊

12月より幼児クラスの給食のフルーツにりんごが加わります。乳児クラスはみかんの提供になります。

メニュー紹介　肉団子と白菜のスープ煮

【材料】　４～５人分

- 豚ひき肉　400ｇ
- しょうが汁　10ｇ分
- 片栗粉　小さじ１強
- 酒　20ｇ
- 濃口醤油　20ｇ
- 塩　少々
- 人参　80ｇ（１/２本）
- 白菜　200ｇ（2～３枚）
- 干ししいたけ 10ｇ（2～３個）
- にら　50ｇ（約１/２束）
- 春雨　60ｇ
- 薄口醤油　20ｇ
- 濃口醤油　20ｇ
- ごま油　10ｇ
- だし用昆布　５㎝角

干し椎茸の旨味がたっぷり詰まった人気メニューです。ぜひお試しください♪

【作り方】

① なべに水を張り、だし用昆布をつけておく。
② 人参はマッチ棒大、にらは１㎝程度、干ししいたけ、白菜は食べやすい大きさに切っておく。春雨は固めに湯がいて食べやすい長さにしておく。
③ 豚ひき肉に塩、酒を加え粘り気が出るまでよくこねる。さらにしょうが汁、濃口醤油、片栗粉を加えてこね、ピンポン玉大に形しておく。
④ ①の鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、干ししいたけの戻汁を足し、②の肉団子を加える。
⑤ 肉団子が浮いてきたら、人参、白菜の軸、干ししいたけを加える。柔らかく煮えたら白菜の葉、春雨、にらを加える。
⑥ 薄口醤油、濃口醤油を加え、味を調え最後にごま油を加えれば出来あがり。

★肉団子の中央部まで火がしっかり通っていることを確認してください。

2026年度 11月献立表　◎午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）
昼食	マーボー丼 きのこと豆苗のスープ フルーツ（オレンジ）		ツナピラフ 豆乳シチュー 元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ　ソフール	豚丼 小松菜とｷﾉｺのみそ汁 りんご	秋野菜のカレー コールスローサラダ 元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ　ソフール	親子 うんどうかい
3時	牛乳 きな粉パンケーキ		牛乳 さつまいもビスケット	牛乳 にんじんポンデケージョ	牛乳 鮭おにぎり	
	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）
昼食	麦ご飯 豆腐のつくね揚げ にんじんスティック ひじきの中華サラダ わかめスープ 元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ　ソフール	鯛めし 鶏肉の塩麹焼き さつまいもチップ 切り干し大根の炒めナムル 須磨のりの清まし汁 りんご	麦ご飯 こうや豆腐の炒り煮 かぼちゃとｼｰﾁｷﾝのサラダ 小松菜と豚肉の味噌汁 栄養ふりかけ うんしゅうみかん	麦ご飯 豚肉のケチャップ焼き あらめの煮物 豆腐とわかめの清まし汁 元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ　ソフール	じゅうしい 鰆のねぎソース 小松菜と白菜の煮びたし 豆腐となめこのみそ汁 うんしゅうみかん	中華どんぶり わかめスープ
3時	牛乳 菜飯焼きおにぎり	牛乳 お好み焼き（米粉）	牛乳 ぽたぽた焼き	牛乳 野菜入りケークサレ（米粉）	牛乳 きなこボーロ	ふわふわチップ（じゃが芋） 野菜スナック
	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）
昼食	夕焼けご飯 肉団子と白菜のｽｰﾌﾟ煮 ｷｬﾍﾞﾂとささみのごまあえ りんご	麦ご飯 サバのみぞれ煮 ｷｭｳﾘとﾜｶﾒの酢の物 かぶとほうれん草のみそ汁 無添加かつおふりかけ 元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ　ソフール	麦ご飯 けいちゃん焼き ブロッコリーのサラダ きのこの清まし汁 うんしゅうみかん	十六穀米 鮭のマヨネーズ焼き にんじんスティック ひじきの炒り煮 豚肉のはりはりじる 元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ　ソフール	チキンライス コーンと野菜のスープ うんしゅうみかん	そぼろ丼 豆腐と白菜の清まし汁
3時	牛乳 米粉パン（ごま風味）	牛乳 からいも団子	牛乳 にら味噌焼きおにぎり	牛乳 さつまいもケーキ	牛乳 人参むしぱん（米粉）	さくふわせんべい ポテトチップス
	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）
昼食		麦ご飯 まぐろの中華煮 具だくさん豚汁 無添加かつおふりかけ 元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ　ソフール	麦ご飯 ポークチャップ わかめサラダ 水菜と鶏肉のスープ うんしゅうみかん	さつまいもごはん 照り焼きチキン れんこんチップ 春雨とささみの酢の物 大根と厚あげの味噌汁 元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ　ソフール	麦ご飯 さばの味噌煮 豚肉のチャプチェ むらくも汁 うんしゅうみかん	チキンカレー
3時		牛乳 黒糖ケーキ	牛乳 カレーピラフおにぎり	牛乳 おぐらむしぱん（米粉）	牛乳 中華おこわ	ふわふわチップ人参味 芋けんぴ
	30（月）					
昼食	麦ご飯 和風ミートローフ ﾁﾝｹﾞﾝｿｲとももやしのかか和え コーンチャウダー うんしゅうみかん		延長保育時間の軽食 月・水　わかめ 火・木　昆布 金　ゆかり			
3時	牛乳 米粉のどらやき					